

たこ飯の具



【作り方】

- ①ゆでタコは水洗いし、水気を切り、1cm角に切っておく。
- ②油揚げは小さめの短冊切りにし、油抜きをしておく。
枝豆はゆでておく。
- ③鍋に調味料Aを入れ、①のタコを入れ、中火で5分程煮る。
- ④③の鍋に②の油揚げを入れ、味がしみるまで煮る。
- ⑤④の鍋にちりめんじゃこを入れ、さっと煮る。
- ⑥火を止め、ゆでておいた枝豆の実を取り出し、⑤の鍋に入れて和える。
- ⑦ごはんに「たこ飯の具」を混ぜ合わせて出来あがり。

※タコがかたくなり過ぎないように気をつけましょう。

※桜ご飯と混ぜてもおいしく食べられます♪

| 材料 | 分量(4人分) |
|---------|---------|
| ゆでタコ | 100g |
| 油揚げ | 20g |
| ちりめんじゃこ | 16g |
| 枝豆(鞘付き) | 20g |
| A | |
| しょうゆ | 8g |
| 酒 | 2g |
| みりん | 4g |
| さとう | 6g |
| 水 | 4g |



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 62kcal |
| たんぱく質 | 8.5g |
| 脂質 | 1.7g |

(一人分)

おすすめポイント♪

焼津市学校給食センターでは、「愛媛県」にちなんだ献立として、取り入れました。給食では、桜ご飯と混ぜ合わせて食べてもらいました。児童・生徒にも好評でしたので、ぜひご家庭でも作ってみてください。